令和7年 4がつのこんだて * 栄養三色について 赤 血や肉や骨をつくるもの 黄 熱や力になるもの 緑 体の調子をととのえるもの。



<表示義務のある8品目> 卵・乳・小麦・そば、落花生・えび・かに、くるみ **<表示推奨の20品目>** <コンタミネーションについて>

エネルギー たんぱく質 652kca ℓ 15.8% 鉄 レチノール 3.1 mg 275 µgRAE 0.56 mg

	1000	台	和7年	小净	校用,	~	*************************************	養三色について		ŕ	◆ ◆ 表示	務の ば·落才)ある8品目> 花生·えび·かに・<	> くコンタミネ くるみ 原材料には含			• -	3 3	エネルギー た	たんぱく質	脂質	カルシ	
	ルが	'	カラムだフ		0	3	-0-	や肉や骨をつくるもの) :	アルギー	《表示	推奨	の20品目>	カでアノルギー				<u>.</u>	652 kca ℓ	15.8%	28.8%	359	mg 84mg
	4/		のこんだて		&°,~4⊕-	-{**	黄 熱	や力になるもの		表がして	■ あわび·いか·いぐ 牛肉·さけ・さ	くりオ	ンンジ・キワイノ ごま・カシューナ	ハーツ ・ッツ 能性があります。)		3	<u> </u>	鉄し	ノチノール	ビタミンB1	ビタミン	✓B2 ビタミンC
(4)	OEI) 소족	£n #17 . I	·── ╽╌┸╩╁⋨ <u>╱</u> ╱┱╚	█ ૾૽ ૻ	ا ا ا ا	ייי(ווו	芝 緑 体の	か調子をととのえるも	の *	Ü	ゼラチン・フ	¥·豆力	鳥肉・バナナ・豚に)内(こ記載し	しています。			275µgrae	0.56mg	0.53	
			山市学校給食運営				+ + 4	11 W1 A	* *	学 養			1もりんこ・アー	ーナント	/\ ⊟ / 0 \	栄養					-		
日			材料名	分量(8) 学習		日		材料名	分重(8)	三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	分量(g)	三色	アレルゲン	日		+	料名	分量(8) 学養	
	きかくきりこ		きかくきりこみパン ぎゅうにゅう	65 黄 206 赤	こむぎ、にゅう		げんりょうきかくパン		55	黄	こむぎ、にゅう		ごはん	こめ (ならけんさん)	- 80	黄 			ごはん ぎゅうにゅう	こめ (なら ぎゅうにゅ		80_ 黄 206 赤	
	てりやき		ぼうハンバーグ	50 - 21	だっず、とりこく、ふたこく		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206		·		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤 に	14-1		アジのしろしょうゆやき	アジのしろ	フ しょうゆづけ		
	ぼうハンバ			1.5	~+ +° + ° , -+°		チキンナゲット	チキンナゲット 2二	40		こむぎ、だいず、とりにく		l	さばのスタミナづけ	40		むぎ、さば、だいず		ごんざ	こんにゃく		1 10 1 黄	
			こいくちしょうゆ さとう	2.3 1.5 黄	こむぎ、だいず		やきそば	やきそばめん	45	1	こむぎ		チンゲンサイの	ぶたにく	12		*たにく		ならの	ミニあつあ にんじん	(げ	15 赤	だいず
			でんぷん	0.3 /	•			ちくわ	15		1		いためもの		25	緑			きょうどりょうり	さといも		12 黄	
11/	しんじゃか		じゃがいも	20 黄				ぶたにく	20		ぶたにく			にんじん	10					みりん		0.3	
	, t		きゅうり ホールコーン	20 緑]		きゃべつ	30	緑		22		わふうだし	0.3		-+ -> + > , -+	25		こいくちし		2.5 0.3 黄	こむぎ、だいず
			ハ <i>ル</i> コ フ アイランドドレッシング	3 黄	:			たまねぎ	30	<i>"</i>				こいくちしょうゆ	1.8		(むぎ、だいず			うるめぶし		0.5 與	
归	^{IJ} ABCスープ	プ 「	アルファベットマカロニ	4 7	こむぎ			にんじん	15	/ +	(> 71 1) 1 - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(火)		さとう	1.2	更		(全)	ごまじる	ぶたにく		12 /	ぶたにく
			ポークフランクカット	10 赤	ぶたにく(にゅう、	(木)		あおのりこ	0.4	赤	(えび、かに、さば)		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	こめあぶら	0.3	/ 				しめじ		8 緑	
			たまねぎ	25 緑	だいず、とりにく)			ウスターソース	8				けんちんじる	うすあげ	4	赤だ	[[1]			もやし たまねぎ		25 /	
		-	サヤインゲン	10 /	`			とんかつソース	5					ごぼう	15	緑					ならけんさん)	6 /	
			にんじん	12 /				こいくちしょうゆ	1.8		こむぎ、だいず			たまねぎ	25	/				みりん	_	1 1	
			うすくちしょうゆ コンソメスープ	1.5 1.6	こむぎ、だいずとりにく、			こめあぶら	0.3	黄				にんじん	12	//				てづくりみ あわせみそ		5 亦	だいず だいず
	2			1.0	ぶたにく		れんこんサラダ	れんこん	25	緑				あおねぎ (ならけんさん)	6	//				しろすりこ		2 黄	
8			こしょう	0.03				にんじん	12	//				うすくちしょうゆ	4.5		むぎ、だいず			しろねりこ	Ĭ.	1.2 //	ごま
	1 2		こめあぶら	0.3 黄				ごまクリーミードレッシング	6	黄	だいず、ごま			うるめぶし	3	赤 (さば)			うるめぶし		3 赤	
	ごはん ぎゅうにゅ		こめ (ならけんさん) ぎゅうにゅう	80 黄 206 赤	- にゅう		ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	 		ごはん ぎゅうにゅう	こめ (ならけんさん) ぎゅうにゅう	206	黄 赤 に	 _ゅう		こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ならけんさん)	<u>50</u> 黄 206	こむぎ、にゅう にゅう
	シューマイ	1	にくシューマイ 2こ	40 - 7	こむぎ、ぶたにく(たまご、		ぎゅうにゅう おやこどん	ぎゅうにゅう エルラ	206	ļ	にゅう		ミニはるまき	ミニはるまき	28	1 3	むぎ、だいず、ふたにく こゅう、えび)		とりにくの レモンソースがけ	わかどりでん	ぶんつき	40 /	とりにく(こむぎ、 にゅう、えび、いか、
	あつあげる		 ミニあつあげ	25 赤			BACCN	とりにく たまご (ならけんさん)	20 28		とりにく たまご			こめあぶら	33	帯			227 743 17				オレンジ、ぎゅうにく、
	キムチいた		とりにく キムチ	15 / 紀	とりにく こむぎ、さば、だいず、りんご			かまぼこ	10		(えび、かに)		マーボーどうふ	んぶたひきにく カットとうふ	65		ぶたにく ごいず						さけ、さば、だいず、
			たまねぎ	20 /	20212101/201919102			たまねぎ	45	緑	(/(01/31/2/			たまねぎ にんじん	50 17	緑				こめあぶら		5 黄	ゼラチン、アーモンド)
			にら にんにく	5 / 0.08 /				にんじん	12	11				たけのこ	10	1/				うすくちしょ	うゆ	1.5 3.8 黄	こむぎ、だいず
116	-		ちゅうかスープ	0.8	ぎゅうこく、だいず、とりこく、	10		こいくちしょうゆ	3.1		こむぎ、だいず	23		にら おろししょうが	10	11		28	やさいサラダ	さとう レモンじる			
			こいくちしょうゆ	0.4	ぶたにく、ゼラチン こむぎ、だいず			さんおんとう	2.4	黄				あかみそ	2.6	赤た	ざいず		やさいサラダ	こまつなホールコーン		25 緑 8 ク	
	'		でんぷん こめあぶら	0.3 黄 0.3 ク				みりん	1					さとう とうばんじゃん	0.15	黄		(月)		にんじん トマトドレッ		12 /	ナーシャン
	」 ビーフンス			-10 赤	: こむぎ、だいず、ぶたにく	(金)		りょうりしゅ	2			(水)		こいくちしょうゆ りょうりしゅ	2 1.8]	むぎ、だいず	\\ \\ \\ \\	コンソメスープ	ベーコン	222		だいず、とりにく ぶたにく(こむぎ、た まご、にゅう、ぎゅうに
					(たまご、にゅう、ぎゅうにく、 とりにく、りんご、ゼラチン、			うるめぶし			(さば)			ちゅうかスープ	2	ŧ	ぎゅうにく、だいず、						1く、だいす、とりにく、り
					ごま)			でんぷん	0.7	黄							けにく、ぶたにく、 グラチン			じゃがいも		20 黄	んご、ゼラチン、ごま)
			ビーフン たまねぎ	4 黄 25 緑			やきししゃも	こめあぶら ししゃも 2 ひき	0.3	// 赤				でんぷん こめあぶら	2	黄				たまねぎ		15 緑	
			チンゲンサイ	20 /			ほうれんそうの	だいこん	10	<u>///</u> 緑	 	10	カルシウム	ちりめんじゃこ	0.3		えび、かに、いか、			にんじん レタス		10 //	
			ちゅうかスープ	1.6	ぎゅうこく、たいず、とりこく、 ぶたこく、ゼラチン			ほうれんそう	20	1/			たっぷりサラダ	ほうれんそう	25	a さ 緑	だば)			うすくちしょ		1.5 1.5	こむぎ、だいずこむぎ、だいず、とりにく、
			うすくちしょうゆ こしょう	2 0.03	こむぎ、だいず	8		きゅうり	20	11		8		きりぼしだいこん	2.5	1/	さいず トロニン	8					ふたにく
			こめあぶら	0.03 黄				わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず			ねぎごまドレッシング	6	東に	ごいず、とりにく、 ぶたにく、ごま			こしょう こめあぶら		0.05 黄 0.3	
	ごはん		こめ (ならけんさん)	80 黄			ごはんぎゅうにゅう	こめ (ならけんさん) ぎゅうにゅう	80	糞	にゅう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		きかくパン	きかくパン	65		むぎ、にゅう		ごはん	こめ (ならけ	んさん)	80 黄	
	ぎゅうにゅ	ゆう かなの	ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ	<u>206</u> 赤 50 ク	にゅう こむぎ、だいず(たまご、		ぎゅうにゅう ハヤシライス	ぎゅうにく	12	1	ぎゅうにく		ぎゅうにゅう ウインナーの	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ	30		こゅう "たにく(こむぎ,たまご、		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅ		206 赤	にゅう
		フライ			にゅう、かに)			しゃがいも たまねぎ	40 50	黄緑			ケチャップソース			に	しゅう、きゅうにく、だいず、		さわらのガーリックやき			40 /	
	にんじんの		こめあぶら ツナあぶらづけ	3 黄 15 赤				にんじん エリンギ	15 10	11							りにく、りんご、ゼラチン、 <i>「</i> ま)		にくだんごの	ミートボール	,	25 /	だいず、とりにく、
	おかかい	いため	にんじん	30 緑				にんにく	0.1	1				トマトケチャップ	9		,		ちゅうかスープ				ぶたにく(こむぎ、
			こまつな だししょうゆ	15 /	こむぎ、だいず			こむぎこ デミグラソース	2.3	典	こむぎ、ぎゅうにく、だいず、			とんかつソース さとう	2.5 0.8	畫							たまご、にゅう、えび、
16	2		あじつけおかか	2 赤	こむぎ、だいず(たまご、	21		トマトケチャップ	10		とりにく、がたにく、ゼラチン		マカロニサラダ	シェルマカロニ	4	- >	.むぎ・・・・・・	30		L. 11.33		45 +	かに)
					にゅう、えび、いくら、 ぎゅうにく、さけ、さば、			トマトダイス ウスターソース	5 2	緑		24 日		サヤインゲン	10	緑				カットとうふ		15 赤	
					とりにく、ぶたにく、	(月)		あかワイン	1.5					にんじん たまねぎ	10	1/1		(7K)		チンゲンサイ にんじん		15 緑	
(z)k	(,)				やまいも、ゼラチン、 ごま)	(\-)		さとう コンソメスープ	1.3 1.5	黄	こむぎ、だいず、とりにく、	(木)		フレンチドレッシング	3	黄		(VIV)		うすくちしょ	うめ	12 /	マホギ ピハゼ
			こめあぶら	0.3 黄	(-			しお	0.2		ぶたにく			マヨネーズ(たまごぬき)	- 3	/ た	ざいず りにく			ちゅうかスー		1.6	こむぎ、だいず
	はるのたけ	tのこ「. そしる「	たけのこ わかめ	15 緑				こしょう	0.04				オニオンスープ	かぼちゃ	10 20	亦 乙 緑	ンバー			אינול עיני	,	1.0	とりにく、ぶたにく、
	<i>ማ</i> *		こんにゃく	15 黄			コーンフライ	こめあぶら コーンフライ	- <u>40</u> .3)	こむぎ、たいずくたまご、			たまねぎ	25	11							ゼラチン
			たまねぎ にんじん	20 10 /		40		こめあぶら	4	黄	(こゅう)			きゃべつ コンソメスープ	10	7	むぎ、だいず、とりにく、			こめあぶら		0.3 黄	
			てづくりみそ	5 赤	だいず		はなやさい サラダ	プロッコリー カリフラワー	25	緑						3	げたにく		フルーツ&	44			
			あわせみそ うるめぶし		だいず	8		オニオンドレッシング	6	黄.	こむぎ、だいず、ぶたにく だいず	8		うすくちしょうゆ こしょう	2 0.03		むぎ、だいず	8	マンゴーゼリー		"ル	20 //	
	タルタルン		タルタルソース (たまごぬき)(こぶくろ) ¯	I L _ `-	_ (<u>(</u>) ((((((((((((((((((あいらいシレーフ	いちごクレープ	35	//	(ももりんご、パナナ)			こめあぶら	0.03					カットマンゴ	ーゼリー	15 黄	
														•									

・2進級おめでどうございます

色とりどりの花が咲きほこるなか、いよいよ新年度のスタートです。みなさんの心と体の健康を支えるため、 あんぜんあんじん 安全安心でおいしい給食を給食センターからお届けします。今年度もよろしくお願いいたします。



4月14日スタートです!! (1年生は21日です)



栄養価・おいしさにプラスして季節、行事、地域の 食材を感じられる献立作成に努めています。 給食の時間を楽しみにまっていてくださいね!

こんだて表の見方

★材料名の横の「赤・黄・緑」

食べものをはたらきによってグループ分けした ものです。

血や肉や歯をつくるもの

熱や力になるもの

からだ ちょう し 体の調子をととのえるもの

★太字の材料名

たまた では できました しょうけん たまた たまりやまし 大和郡山市または奈良県でとれた食べものを 太字で表しています。



パンに挟んで食べるマーク よくかんで食べるマーク



ご飯といっしょに食べるマーク

日献立 名	材料名	分量(8) 栄養	アレルゲン
ごはん ぎゅうにゅう やまとこおりや カレ	- 130CIC (80 黄赤 206 赤 12 ク 40 黄 50 緑 20 ク 7	にゅう ぶたにく こむぎ、にゅう、
19日(水)	カレールウ (ちゅうから) トマトケチャップ スキムミルク クッキングチーズ コンソメスープ	1 1 7 9	だいず、ぶたにく、 りんご、バナナ こむぎ にゅう にゅう こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく
やさいとうふ ナゲッ ならのフルー ポンチ	1 () () () ()	4.5 <u></u> 黄 40緑	こむぎ、だいず もも、りんご(にゅう、 オレンジ、だいず)

アレルゲンについて表示しています。 **1**

大和郡山市の

給食について

毎日、牛乳が1本つきます。 きゅうにゅう ほん にち ひっょう 牛乳1本で1日に必要なカルシウムの 約1/3をとることができます。



ヨーグルトや ゼリー、フルーツ ポンチがつくことも あります。

おかず

毎日3品提供します。 いろいろな食材を使用 して、必要な栄養価に

なるように配慮しています。 煮物・焼き物・炒め物など様々な調理法を 取り入れて作ります。





【月(隔週)•木曜日】

【月(隔週)・火・水・金曜日】

奈良県産ヒノヒカリを使用

さわらのガーリック焼き

小学校で4月30日に登場! 毎月、献立の紹介をしていきます。 お家のかたにも見ていただき給食

主食

◆ごはん:週3.5回

◆パン:週1.5回

の話をしていただきますとうれしく思います。

体分も学分もアップ!?

です!朝ごはん

朝ごはんは午前中の勉強や運動をがんばるため の力になります。寝ている間に使って不足したエネル ギーを朝ごはんで補給してから1日を元気にスタートさ せましょう。





保護者の方へお願い

たいできない。 できない。 ないできない。 1年間の給食費を5月にお知らせしますので、5月末から毎月納付をお願いします。また、納付には使利な口座振替の利用をお願いいたします。 1年間の給食費を5月にお知らせしますので、5月末から毎月納付をお願いします。また、納付には使利な口座振替の利用をお願いいたします。 25年10日本では、1月10日本では ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。